

MEDIENMITTEILUNG vom 28. Januar 2022

Werte Medienschaffende

**Der Verein Stressmanagement lanciert eine Kampagne zur Sensibilisierung und Früherkennung bei Stimmungstiefs und psychischen Belastungen. Diese soll insbesondere jungen Menschen Mut machen, frühzeitig über psychische Belastungen zu sprechen und das bestehende Tabu aufzulösen.**

Die Wintermonate schlagen bei vielen Menschen auf die Stimmung und insbesondere bei Jugendlichen führt der konstante Leistungsdruck und die allgegenwärtige Vergleichbarkeit auf Social Media zu Stimmungstiefs, was zu Depressionserkrankungen führen kann. Die pandemische Situation verschärft diese Effekte noch zusätzlich. Leider wird noch immer viel zu wenig über das Thema gesprochen. Dabei ist das Erkennen der Anzeichen und die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe in einem frühen Stadium essenziell für eine Abwendung schwerer depressiver Verläufe.

Aus diesem Grund hat der Verein Stressmanagement die Initiative ergriffen und eine Sensibilisierungskampagne für Jugendliche und junge Erwachsene gestartet, die aus drei kurzen Filmsequenzen besteht. Diese zeigen alltägliche Situationen und Muster, welche die Anzeichen eines Stimmungstiefs visualisieren. Im Abspann wird auf Angebote verwiesen, welche Hilfe und weitere Informationen vermitteln. Damit leisten die Filme einen Beitrag zur Früherkennung und Information über stressbedingte Krankheiten und leicht zugängliche Hilfsangebote.

Die Videosequenzen werden in deutscher und französischer Sprache über soziale Netzwerke (LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok, Websites) verbreitet. Die Kampagne wird am 31. Januar 2022 lanciert.

## **Kontakt für weitere Informationen**

Verein Stressmanagement

Initiant und Umsetzung: Michael Hug, 079 257 78 26

Fachperson: Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler, 079 247 31 42

## **Konzept und Produktion**

GRUNERFILMS GmbH: Konzept & filmische Umsetzung

Produzent & Regie: Tizian Gruner

## **Hinweis auf Angebote**

SGAD - Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression,  
Sonia Fröhlich de Moura, Geschäftsführerin, 044 434 20 20

Schweizer Verband Tel143 - Die Dargebotene Hand,  
Sabine Basler, Geschäftsführerin, 031 301 91 91

BeWell.help – Plattform für Therapeutensuche (nur in D und E verfügbar),  
Carmen Brunner, Founder & CEO, 079 428 68 89

Kampagne 'Wie geht's dir?', Norina Schwendener, Projektleiterin Kampagne «Wie geht's dir?»